24.033 Šalát sójový s chrenom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mrkva			0,50	0,40	0,50	0,40	1,00	0,80
paprika			0,50	0,38	0,50	0,38	1,60	1,20
sója			2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00
chren čerstvý			0,30	0,23	0,30	0,23	0,60	0,45
cibuľa			0,50	0,42	0,50	0,42	0,70	0,60
citróny			0,30	0,12	0,30	0,12	0,60	0,24
olej olivový			0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
soľ			0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g			55		55		90	

Výrobný postup

Sóju preberieme, umyjeme , zalejeme vodou a uvaríme do mäkka. Uvarenú sóju scedíme, necháme vychladnúť, pridáme umytú, očistenú na rezance pokrájanú zelenú papriku, očistenú postrúhanú mrkvu, očistený postrúhaný chren, a očistenú na jemno pokrájanú cibuľu. Dochutíme soľou, citrónovou šťavou a zjemníme olivovým olejom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	444	107	7,29	4,8	0,6	6,5	3,5	58,1	1,9	0,10	0,2	0,1	9,9	0,0
C	444	107	7,29	4,8	0,6	6,5	3,5	58,1	1,9	0,10	0,2	0,1	9,9	0,0
D	682	164	11,06	7,2	0,9	10,4	5,5	90,0	3,0	0,20	0,3	0,2	25,9	0,0